

Vorwort	4
Einführung mit Anbau-Tipps	7
1 · Bachbunge	14
2 · Bach-Nelkenwurz	20
3 · Brunnenkresse	24
4 · Kohldistel	32
5 · Mädesüß	38
6 · Schilf	46
7 · Indisches Springkraut	52
8 · Wald-Engelwurz	57
9 · Kleine Wasserlinse	64
10 · Wiesen-Bärenklau	70
11 · Wiesen-Knöterich	76
12 · Wiesen-Schaumkraut	82
Literatur	88
Nährwerte von Sumpfpflanzen	I
Erntekalender	II